



teaching
sexual
health.ca

9^e année

Activité d'apprentissage

Élaboration de stratégies d'adaptation

Résultat d'apprentissage

B-9.3 Avoir recours à diverses stratégies d'adaptation lorsque les rythmes de développement physique, émotif, sexuel et social diffèrent; ex. : réflexions d'autopersuasion positives

Élaboration de stratégies d'adaptation

9^e année



Enseigner la santé sexuelle

1. La puberté se produit à des rythmes et à des âges différents. Parfois, ces différences peuvent compliquer les choses. Par exemple :
 - Être la plus petite personne de la classe et ne pas être acceptée dans l'équipe de basketball.
 - Avoir une ou un camarade qui s'intéresse maintenant davantage à ses relations amoureuses qu'à ses camarades.
 - Faire des présentations en classe quand sa voix mue de façon imprévisible.Inscrivez deux ou trois autres exemples qui vous viennent à l'esprit :

2. En groupe, choisissez un scénario dans la liste ci-dessus.
3. Planifiez et répétez la présentation d'un jeu de rôles qui démontre une façon saine de s'adapter à la situation donnée.
4. Servez-vous de cet espace pour planifier votre présentation.



Élaboration de stratégies d'adaptation

9^e année



Enseigner la santé sexuelle

Question de réflexion

Après avoir regardé les présentations de vos camarades de classe, dressez une liste de stratégies d'adaptation saines.



Élaboration de stratégies d'adaptation

9^e année



Enseigner la santé sexuelle

Corrigé

Au nombre des stratégies saines visant à composer avec les changements, on trouve :

- Avoir un discours intérieur positif
- Avoir accès à des systèmes de soutien
- Réagir aux influences négatives
- Devenir une ou un leader parmi ses pairs
- Adopter des habitudes de vie saines telles que l'exercice, la méditation, l'alimentation saine, un sommeil suffisant ou la tenue d'un journal



Élaboration de stratégies d'adaptation

9^e année



Enseigner la santé sexuelle

© 2025, Primary Care Alberta, Student and Adult Health Promotion and Oral Health



Ce matériel est couvert par une licence Creative Commons Attribution – Pas d'utilisation commerciale – Pas d'œuvre dérivée 4.0 International. Pour consulter une copie de cette licence, voir <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.fr>. Vous pouvez librement copier et distribuer le matériel dans d'autres médias et selon d'autres formats à des fins non commerciales tant que vous mentionnez Primary Care Alberta comme source, que vous n'adaptez pas le matériel et que vous respecter les autres conditions de la licence. Dans le cas où vous modifiez ou transformez le matériel ou créez à partir de celui-ci, vous pouvez distribuer le matériel modifié uniquement en vertu de la même licence ou d'une licence similaire ou compatible. La licence ne s'applique pas aux marques de commerce, logos ou contenu de Primary Care Alberta pour lesquels Primary Care Alberta n'est pas titulaire du droit d'auteur.

Ce matériel est fourni à titre d'information générale uniquement et est mis à disposition « tel quel » et « dans l'état ». Bien que tous les efforts raisonnables aient été déployés pour confirmer l'exactitude des renseignements, Primary Care Alberta ne fait aucune représentation ou garantie, expresse, implicite ou statutaire, quant à l'exactitude, à la fiabilité, à l'intégralité, à l'applicabilité ou à la pertinence à un but particulier de ces renseignements. Ce matériel ne remplace aucunement les conseils d'une personne professionnelle qualifiée de la santé. Primary Care Alberta se décharge expressément de toute responsabilité quant à l'usage de ce document et relativement à toute réclamation, action, demande ou poursuite qui pourrait découler de cet usage.